

# コンディションが上がる9つの行動チェックリスト

- ① 遅くとも5時には起床する。  
→後少し寝ても大して変わりはない。
- ② クチをゆすぎ、うがいをしたら、何を置いても真っ先に常温のお水を500ml飲む。  
→**渴いたカラダに潤いを。**
- ③ 5分で良いので近所を散歩する。  
→**カラダの細胞を目覚めさせる。**
- ④ フルーツの正しい食べ方を守り、水分の多いフルーツをお腹いっぱいになるまで食べる。  
→**酵素を補いエネルギーに1日をスタートさせる。**
- ⑤ 1分で良いから瞑想する。  
→**心を落ち着かせて出勤する。**
- ⑥ 昼食は食べないという選択を持ち、食べる時はサラダから食べ始め腹5分にしておく。  
→**眠くなってパフォーマンス低下を防ぐため。**
- ⑦ 夕食も、とにかくサラダから食べる。  
→**もう寝るだけなので食べても良いけど、しっかり噛んでゆっくり食べること。**
- ⑧ お酒を飲んでも良いが、それに向けて調整をする  
→**前もって調整しておけば、お酒の席を楽しめる。**
- ⑨ 今日一日頑張った自分を褒めて寝る  
→**夜は感謝に眠り、朝は希望に起きる。**

【朝食1回分の食事例～フルーツ編～】



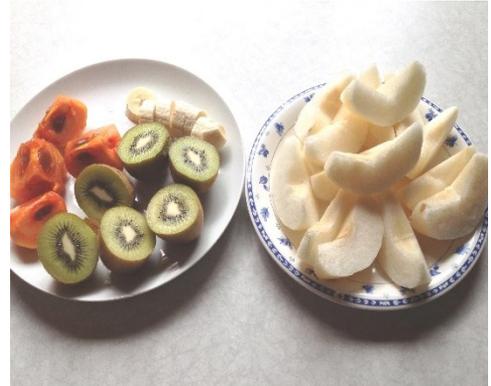
スイカ 1/2玉、グレープフルーツ1個



マダボールスイカ 1玉



グレープフルーツ1個、  
イチゴ1パック、  
リンゴ1個、柿1個



梨2玉、キウイ2.5個、柿1個



リンゴ2個、イチゴ1パック、柿1個



梨1玉、巨峰1房  
柿2個、キウイ2個

【食事例～サラダ編～】



＜サラダ＞  
レタス、水菜、ミニトマト  
パプリカ、きゅうり



＜サラダ＞  
アボカド、レタス、水菜  
オクラ、玉ねぎ、人参



＜サラダ＞  
水菜、キャベツ、人参



＜サラダ＞  
レタス、大葉、カボチャのスライス  
マッシュルーム



＜外出時＞  
プチトマト



＜お弁当＞  
レタス、トマト、アボカド  
スープ

【食事例～外食編①～】



＜外食～マクロビオティックのお店にて～＞  
 サラダ、味噌汁、大豆と昆布の煮物  
 きんぴら、玄米  
 (食べた順に記載)



＜卒業生の例～社員食堂にて～＞  
 サラダ2皿、納豆  
 レンコンと人参のきんぴら2皿  
 (食べた順に記載)



＜外食～バイキングにて～＞  
 サラダ(山盛り2皿)、野菜スープ  
 煮物、和え物



＜外食～蕎麦屋にて～＞  
 山かけ蕎麦を頼み、  
 山芋を先に食べる



＜外食～定食屋にて～＞  
 刺身定食(食べた順番)  
 ※白米は食べないか、  
 あらかじめ半分にしてもらう



＜外食～定食屋にて～＞  
 焼き魚定食(食べた順番)  
 ※白米は食べないか、  
 あらかじめ半分にしてもらう

【食事例～外食編②～】

<居酒屋メニュー>



枝豆



豆腐



もずく、おひたし



おでん  
(大根、こんにゃく)



刺身



山芋短冊